

社会参加

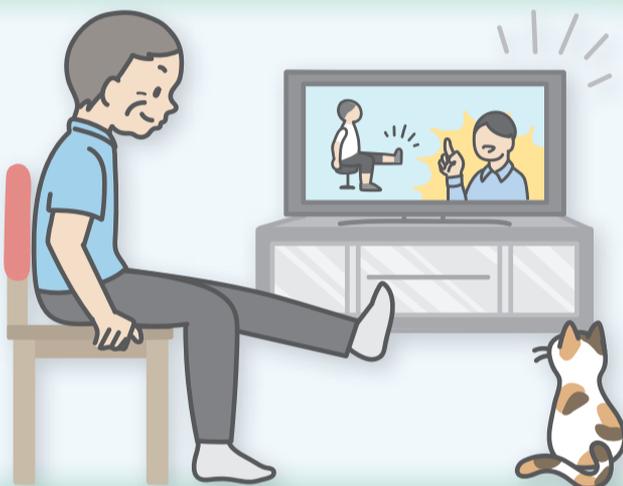
人と人の「つながり」は大切です。心身の健康を保つために、家族や友人と電話等で話す機会を増やし、支え合いましょう。



運動

家の中にいて動かないことが続くと、生活機能が衰えます。積極的に体を動かしましょう。

家事をすることも運動になり、自然と足腰の筋肉が鍛えられます。



栄養・オーラルフレイル予防

活動量が減ると食欲も減り、低栄養状態に陥りやすくなるため、普段から「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけましょう。肉・魚・卵・大豆製品等は毎食とり、水分補給も忘れずに行いましょう。

オーラルフレイルとは、口腔機能が低下し、滑舌が悪くなる、むせる等が見られるようになることです。かむ力を保つため、歯ごたえのあるものを食べたり、口腔ケアを毎日行ったりすることが大切です。就寝前には歯みがきや入れ歯の手入れもしましょう。

2面で、高齢者向けのさまざまな取り組みを紹介します

健康を維持するために

高齢者の皆さんへ

自宅にこもりがちで動かないことが続くと、気が付かないうちに心身の働きが衰えていくおそれがあります。高齢者の皆さんが健康的で自分らしい生活を送れるよう、区が行う取り組みを紹介します。ぜひ、毎日の生活に役立ててください。

問合せ

高齢者福祉課介護予防事業係

☎内線2666

▶敬老の日を迎えるにあたって



荒川区長
にしかわ たけひろ
西川 太一郎

敬老の日を迎えるにあたり、長年にわたりご家族や地域を支え、社会に貢献されてこられた高齢者の皆様に、敬意と感謝の意を表しますとともに、ご長寿を心よりお祝い申し上げます。本来であれば、「長寿慶祝の会」を開催しお祝いすべきところですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は中止とさせていただきます。ご理解ください。よろしくお願いいたします。

区では感染防止対策として、イベント等の中止のほか、介護や医療に携わる方への支援等、さまざまな対策を行っております。区民の皆様、特に重症化するリスクが高いと言われる高齢者の皆様におかれましては、今後も感染予防のため手洗い、せきエチケット、密閉・密集・密接のいわゆる3密を避ける等の対策と、日々の健康管理をお願いいたします。

また、感染予防のため家に閉じこもる生活が続くと、元気な高齢者でも心身が虚弱な状態となる、フレイルに進みやすくなります。日々の生活の中で、自分でできる運動や家事で体を動かす、3食バランスよく食べる、電話や手紙で人との交流を保つ等、フレイル予防を意識した生活を心がけてください。

区民の皆様が一丸となってコロナ禍を乗り越え、安心して地域で生活ができるよう取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染防止のため引き続きご注意を

問合せ

保健予防課感染症予防係
☎内線430

都内では、家族間や会食、職場等での感染者が増加しています。感染予防には、日常生活の中での感染防止の基本を守ることが重要です。

▶身体的距離の確保(2m程度) ▶マスクの着用 ▶手洗い
※人との距離がおおむね2m以上確保できる場合は、適宜、マスクを外して涼みましょう

区施設では一部利用制限等、感染拡大防止のための対応をしています。なお、発熱やせき等体調不良の場合は、利用を控えてください

いくつになっても**元気**な暮らしを

介護予防をする

お口と食事の元気塾

- 期 日** 10月6日・13日の(火) (全2回)
- 時 間** 午後2時～4時
- 会 場** 東日暮里ふれあい館 1階洋室1・2
- 対 象** 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方
- 定 員** 25人(申込順) **内 容** フレイル・オーラルフレイル予防
- 持ち物** 筆記用具、ハンカチ、飲み物
- 申込み** 9月11日(金)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係へ☎内線2666



支援を受ける

見守り支援員銭湯派遣事業

高齢者が安心して入浴ができるように、区内8か所の銭湯に週2回、見守り支援員を派遣しています。

- 開催場所** 下表のとおり
- 対 象** 区内在住の65歳以上で、次のすべてを満たす方
▶要支援2までの方
▶1人で入浴は可能だが、不安がある方
※1人で銭湯まで行くことが心配な方は、「担い手」(下記参照)の送迎を利用できます
- 定 員** 各会場で、男女おおむね各5人
- 内 容** 入浴前の健康確認、健康づくりや生活に役立つ話、入浴時の見守り
- 費 用** 無料
※入浴料は自己負担
※高齢者入浴カード「ふるわり200」利用可能



申込み・問合せ 高齢者福祉課地域包括支援係 ☎内線2676

地域	銭湯	所在地	曜日	時間
南千住	草津湯	南千住7-26-2	(月)・(金)	午後2時～4時
荒川	野崎浴場	荒川2-59-2	(月)・(水)	午後3時～5時
	子宝湯	町屋3-9-7	(水)・(金)	
町屋	タイムリゾート	町屋4-4-1	(火)・(木)	午後3時～5時
	ニュー恵美須	東尾久4-17-9	(水)・(金)	
尾久	梅の湯	西尾久4-13-2	(月)・(金)	午後3時～5時
	雲翠泉	東日暮里3-16-4	(火)・(木)	
日暮里	齊藤湯	東日暮里6-59-2	(月)・(金)	午後3時～5時
			(火)・(木)	

認知症を学ぶ

9月21日はアルツハイマーデー

9月は世界アルツハイマー月間です。区では、認知症への理解を深めるための取り組みを行います。

- 荒川ケーブルテレビ「こんにちは荒川区」
▶認知症の予防…9月14日(月)～20日(日)
▶認知症とともに生きる地域づくり…9月21日(祝)～27日(日)
- ゆいの森あらかわ館内展示「『もしも』認知症が気になったら」
期 間 9月16日(水)～30日(水)
時 間 午前9時30分～午後8時30分
会 場 ゆいの森あらかわ1階エントランスホール

問合せ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2666

認知症予防講演会「超高齢社会を生きるコツ」

- 日 時** 10月26日(月)午後2時30分～4時40分
- 会 場** ムーブ町屋3階ムーブホール
- 対 象** 区内在住・在勤の方
- 定 員** 50人(申込順) ※手話通訳あり
- 内 容** 慶應義塾大学医学部精神神経科チームによる荒川区の超高齢者研究報告
- 申込み** 9月11日(金)から来所・電話・ファクスで、講演名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係へ☎内線2669 FAX(3802)3123

認知症サポーター養成講座

受講した方に、目印となるオレンジリング(下写真)をお渡しします。

- 日 時** 10月1日(木)午後1時30分～3時
- 会 場** タヤけこやけふれあい館 4階レクホール
- 対 象** 区内在住・在勤・在学の方 **定 員** 20人(申込順)
- 内 容** 認知症の基礎知識・対応方法
- 申込み** 9月11日(金)から東日暮里地域包括支援センターへ☎(5615)3171 ▲オレンジリング



社会参加をする

荒川シルバー大学

さまざまな講座・講演会を通して、生涯学習活動や仲間づくりを積極的に進めています。

問合せ 荒川シルバー大学事務局 ☎(3801)5740

高年者クラブ

友愛・社会奉仕・健康増進事業活動等を行っています。区内には75クラブがあります。

問合せ NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局 ☎(3805)5505

荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に能力を活かせる仕事を提供し、毎日の生活の充実と社会福祉の推進を図ることを目的とした、会員制の公益団体です。

問合せ 公益社団法人荒川区シルバー人材センター ☎(3810)1141

サポートをする

住民主体による介護予防活動支援

高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を継続できるよう、区では住民が主体となる介護予防活動を行う団体を募集・選定し、運営経費を補助する制度を開始します。詳細は、お問い合わせください。

- 団体要件** ▶構成人数は5人以上で、そのうち過半数が区民である
▶申請時に補助対象活動を6か月以上継続している実績がある
▶おおむね週1回以上の活動がある 等
- 対象活動** ▶通所…定期的な運動・食事等の活動の開催
▶訪問…自宅の掃除、洗濯、買い物、ごみ出し、見守りの声かけ等
- 補助金額** 2万円(月額) **募集開始** 9月11日(金)から

問合せ 高齢者福祉課地域包括支援係 ☎内線2676

高齢者の外出支援をする「担い手」の募集

高齢者が住み慣れた地域で在宅生活を継続できるよう、外出支援をする「担い手」を募集しています。「担い手」登録をした方は、研修等を受けた後、希望時間に合わせて活動を行います。

- 対 象** 18歳以上の方
- 支 援 対 象 者** 65歳以上の要支援2までの方
- 内 容** 区内8か所で開催している「見守り支援員銭湯派遣事業」(上記参照)と、区内全域で開催している「ふれあい絆・活サロン」の送迎



令和2年 国勢調査を実施しています

国勢調査は、統計法に基づいて実施する、人および世帯に関する全数調査で、国や地方公共団体における各種行政施策そのほかの基礎資料を得るために実施します。5年ごとに行う調査で、今回は21回目に当たり、100年目を迎えます。調査員が配布する調査票に、10月1日現在の状況を記入してください。皆様のご協力をお願いします。

調査の対象となる方

10月1日現在、日本在住で、次のいずれかに該当する方（外国人を含む）が対象です。

- ▶日本に3か月以上住んでいる
- ▶10月1日前後を通じて3か月以上にわたって日本に住むことになっている

調査方法変更に伴うお願い

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調査票をポストに投かんする方法で実施します。これにより人数や2世帯住宅であるか等の聞きとりができないため、5人以上の世帯・2世帯住宅の方は、追加の調査票を調査員がポストに投かんしますので、必ずお問い合わせください。

国勢調査をかたった不審な電話・電子メール等にご注意ください

調査票の記入の手伝い等で金銭の支払いを求めたり、電話・電子メールで個人情報を探ったりすることはありません。

個人情報の保護について

個人情報保護のため、調査員には厳格な守秘義務が課せられています。調査票は外部に漏れないように厳重に管理され、集計後は完全に破棄されます。また、オンライン調査における通信は、すべて暗号化されています。

問合せ

- ▶調査票の書き方
……国勢調査コールセンター ☎0570(07)2020
※IP電話の方は☎03(6636)9607へ。午前8時～午後9時
- ▶調査票等の不足・投かん、そのほかの相談等
……区民課統計係 ☎(3802)3130

調査方法と流れ

調査員が訪問します

調査員証と腕章を身につけた調査員が自宅に訪問し、調査書類の入った封筒をポストに投かんします。拡大文字・点字の調査票、外国人世帯用に対訳集もありますので、希望する方は、お問い合わせください。

調査の回答期限・方法

10月7日(木)までに次のいずれかで回答してください。

- ▶調査票で回答する場合
配布する「調査票の記入のしかた」を参考に記入してください。
- ▶インターネットで回答する場合
配布する「インターネット回答利用ガイド」を参考に回答してください。
※利用ガイドには、回答に必要なID番号が記載されています。再発行はできませんので、紛失等に注意してください
※インターネットで回答した方は、調査票の提出は不要です

調査票の提出

- ▶郵送の場合
郵便ポストに投かんしてください。
※調査票は、配布された専用封筒に入れ、必ず封をして郵送してください
- ▶調査員による回収を希望する場合
区民課統計係にご連絡ください。
※調査員との接触を減らすため、郵送・インターネット回答へのご協力をお願いします

9月・10月の日曜開庁日を変更します

区役所本庁舎のレイアウト変更工事に伴い、開庁日を9月27日(日)から10月4日(日)に変更します。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください。

- 開庁日** 9月13日、10月4日・11日・25日(日)
- 時間** 午前9時～正午
- 場所** 区役所本庁舎1・2階、南千住区民事務所

問合せ 総務企画課企画係 ☎内線2113

児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます

あらかわキッズ・マザーズコール24

☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療



- 診療時間**
- ▶(月)～(金)午後7時～午後10時 ※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分
 - ▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分
 - ▶(日)・(祝)午前10時～午後1時、午後2時～午後9時 ※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分まで
- 場所・問合せ** 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599 **対象** 15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～午後5時
▶夜…午後5時～午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

小児科は、**荒川区医師会こどもクリニック(上記)**でも診療しています

期日	昼	夜	科目	医療機関名	所在地	電話
9月12日(出)	○		内	南千住内科クリニック	南千住5-31-6	(5615)5311
	○		整	古賀整形外科	東尾久3-30-4	(3892)8814
9月13日(日)	○		内	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355
	○		内	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	(3803)2355
	○		内	東日暮里クリニック	東日暮里3-24-16	(5811)6635
	○		小	すばる子どもクリニック	東日暮里6-1-1	(5604)9351
9月19日(出)	○		内	茂澤メディカルクリニック	南千住3-4-1	(3891)1951
	○		小	すずき小児科医院	東尾久3-1-9	(3892)1266
9月20日(日)	○		内・小	汐入診療所	南千住8-10-3	(3807)2302
	○		内	尾久橋医院	東尾久8-19-2	(3800)3020
	○		内	関川病院	西日暮里1-4-1	(3803)5151
	○		内	小堀クリニック	西日暮里5-11-8	(3805)8181

診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科
※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

【歯科】午前9時～午後4時(電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
9月13日(日)	白鳥矯正歯科医院	南千住5-37-11	(3801)5581
9月20日(日)	第一歯科医院	荒川3-65-3	(3891)1702

【耳鼻咽喉科】午前9時～午後5時(診察時間)

期日	医療機関名	所在地	電話
9月20日(日)	池田耳鼻咽喉科	荒川3-12-16	(3805)3387

- 問合せ**
- 荒川区医師会 ☎(3893)2331
 - 荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
 - 東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
 - 東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

日曜日柔道整復施術 [施術時間] ▶午前9時～午後1時 ▶午後3時～午後7時

期日	施術所名	所在地	電話
9月13日(日)	篠原接骨院	町屋2-2-5	(3895)5151
9月20日(日)	千葉接骨院	西日暮里1-56-7	(3807)7719

